

Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) - Pembroke: 310-CASC

## Évaluation et diagnostic

Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario	613-737-7600
Hôpital d'Ottawa - Clinique d'évaluation du cancer Ages	613-737-8899 ext. 79670
Centre de santé du sein de la femme (consultation)	613-798-5555 ext.14400
Women's Breast Health Centre (imagerie diagnostique)	fax 613-761-4405
Service de consultation sur la gestion de la douleur et des symptômes	613-562-6397 ou 1-800-651-1139

## Dépistage

<i>Cancer du sein</i>	
• Programme Ontarien de dépistage du cancer du sein (PODCS)	1-800-668-9304
• PODCS Arnprior	613-623-7962 ext.359
• PODCS Barry's Bay	613-432-4851 or 1-800-961-6277
• PODCS Deep River	1800-916-6277
• PODCS Pembroke	613-732-1463 1-800-307-7059
• PODCS Renfrew	613-432-4851 1-800-916-6277
• Centre de santé du sein de la femme (Hôpital d'Ottawa - Campus Civic)	613-798-5555 ext. 14400
• Centre de santé du sein de la femme (imagerie diagnostique)	fax 613-761-4405
• Action cancer Ontario	1-800-668-9304
<i>Colorectal</i>	
• Arnprior	fax 613-623-4198
• Pembroke	fax 613-732-6347
• Renfrew	fax 61-432-5011

## Ressources et liens

Télesanté - 1-866-797-0000
Action cancer Ontario - 1-866-662-9233 - www.cancercare.on.ca
Belle et bien dans sa peau - 1-800-914-5665

- Hôpital d'Ottawa-Campus Riv fax 613-738-8460
- Hôpital Montfort fax 613-748-4968
- Queensway-Carleton Hospital fax 613-721-5368

## Services spécifiques au cancer

Centre de cancérologie de l'hôpital d'Ottawa	613-737-7700
Oncologie psychosociale	613-737-7700 ext.70148
Société Canadienne du cancer	613-932-1283 ou 1-800-669-4181

## Gestion des risques

CASC	310-CASC
Systèmes d'alarmes personnels (CASC)	310-CASC

## Gestion des urgences

Radiothérapie palliative	613-737-7700 ext 10329
Ligne de crise en santé mentale	1-866-996-0991

## Soins en établissement

Pavillon Maurice Grimes	613-725-6328 ext 10355
Rotel (www.rotel.ca)	613-733-1412 1-800-267-4700

## Soins à domicile

### Services professionnels

CASC (accueil)	1-888-421-2222
----------------	----------------

### Services de soutien

Services de soutien communautaire	1-888-421-2222
(le CASC fournit information et aiguillage pour ce secteur)	

## Prévention

Renfrew County and District Health Unit	1-800-267-1097 613-732-3629
Leeds, Grenville, Lanark District Health Unit	613-345-5685
Société Canadienne du cancer	613-932-1283 ou 1-800-669-4181
Téléassistance pour fumeurs	1-877-513-5333
Institut de cardiologie de l'université d'Ottawa - Programme de renoncement au tabac	613-761-4753

## Services de répit / Soutien aux aidants

CASC (information et aiguillage et services de répit)	310-CASC 1-888-421-2222
Marion Hill - Centre Dr. L.U. McClusky	613-735-6838
Services de soutien communautaire (CASC pour l'information)	310-CASC
Anciens combattants Canada	1-866-522-2022

## Réadaptation

Société Canadienne du cancer- soutien par les pairs	1-800-263-6750
Oncologie psychosociale (pour les patients inscrits avec le centre de cancérologie de l'université d'Ottawa)	613-737-7700 ext. 70148
Pediatric Oncology Group of Ontario, CHEO	613-738-3992 1-888-545-8898

## Aide au transport

Société canadienne du cancer	613-735-2571 1-800-255-8873
Organismes de soutien communautaire (CASC)	310-CASC

LignesanteChamplain - www.lignesanteChamplain.ca

Société Canadienne du cancer - 613-932-1283 or 1-800-669-4181 - www.cancer.ca

Champlain Regional Primary Care Lead (Dr. Lee Donohue) - ldonohue@ottawahospital.on.ca

## Sept règles de santé (www.cancer.ca)

1. Ne fumez pas et évitez la fumée des autres.
2. Consommez de 5 à 10 portions de légumes et de fruits par jour. Choisissez des aliments riches en fibres et faibles en matières grasses. Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation quotidienne à un ou deux verres.
3. Faites régulièrement de l'activité physique : cela vous permettra aussi de maintenir un poids-santé.
4. Protégez-vous du soleil, vous et les vôtres.

Lorsque vous êtes au soleil, n'oubliez pas de toujours :

- choisir des vêtements qui couvrent vos bras et vos jambes;
- porter un chapeau à large bord;
- appliquer une crème solaire (FPS de 15 ou plus).

5. Suivez les recommandations en matière de dépistage du cancer.

Les femmes devraient connaître les recommandations de dépistage du cancer du sein, du cancer du col de l'utérus et du cancer colorectal.

Les hommes devraient connaître les recommandations de dépistage du cancer colorectal et discuter avec leur médecin de leur risque personnel de cancer de la prostate.

6. Rendez visite à votre médecin ou à votre dentiste si vous constatez un changement dans votre état de santé habituel.

7. À la maison comme au travail, suivez les consignes de santé et de sécurité en ce qui a trait à l'utilisation, à l'entreposage et à la mise au rebut des produits dangereux.

Voir le guide "L'Environnement, le cancer et vous" de la société Canadienne du cancer". [www.cancer.ca/environnementetvous](http://www.cancer.ca/environnementetvous)

## Lignes directrices pour le dépistage du cancer chez les femmes

Dépistage du cancer du sein, âges 50 à 74

- Examen clinique des seins effectué par un professionnel de la santé qualifié
- Passer une mammographie tous les deux ans ou selon les recommandations de votre fournisseur de soins de santé

Dépistage du cancer du col de l'utérus:

- Examinez toutes les femmes qui sont, ou qui ont été, sexuellement actives pour le cancer du col de l'utérus dans un délai de trois ans après leur première activité sexuelle vaginale.
- Examinez annuellement jusqu'il ait trois tests Pap négatifs
- Après trois test Pap négatifs, examinez chaque deux ou trois ans
- Arrêtez les examens à l'âge de 70 ans s'il y a eu trois ou quatre test négatifs dans les 10 dernières années
- Examinez les femmes qui n'ont pas été examinées depuis plus de cinq ans jusqu'il ait trois tests Pap négatifs

## Lignes directrices pour le dépistage du cancer chez les hommes

Dépistage du cancer de la prostate

- Pour les hommes âgés plus de 50 ans, discutez les avantages et risques d'un examen annuel de la prostate avec votre fournisseur de soins de santé, cela peut inclure toucher rectal et test de l'antigène prostatique spécifique (AP) (PS)

## Lignes directrices pour le dépistage du cancer chez les femmes et hommes

Dépistage du cancer colorectal pour individus à risque moyen\* de développer une cancer du côlon

- Recherche de sang occulte dans le selles chaque 2 ans chez les femmes 50 ans ou plus
- Une recherche de sang occulte dans le selles devrait être suivie par une colonoscopie ou un autre examen diagnostique selon les recommandations d'un médecin

\*À peu près de 10% de la population est à haut risque de développer un cancer coloréctal. Pour ceux qui sont à haut risque à cause d'un antécédent familial (un ou plus membre de famille du premier degré avec un cancer colorectal), le dépistage doit commencer à l'âge d 50 ans, ou 10 ans avant le diagnostic du membre de famille.